

外側韌帶傷勿低估 致慣性脫臼手尾長

運動PRICE處理緩急



註冊脊醫 何根榮

性，最後演變成「慣性脫臼」。不少患者「拗過一次柴，以後很容易再拗以冷敷或以跌打治療。有註冊脊醫提醒，有大多數人在「拗柴」後均沒有好好處理，或當中又以「拗柴」的足踝關節扭傷最常見。對不常運動的人士來說，卻容易造成創傷，港人運動風氣熾熱，當然有益身心，但

註冊脊醫何根榮指出，拗柴是指足踝關節周圍的韌帶發生損傷，足踝韌帶的作用是維持關節活動時的穩定性，防止關節活動幅度過大，足踝關節內側韌帶較強壯，反之外側的韌帶相對較弱。造成足踝關節扭傷，主要是關節因受力和幅度超越韌帶組織所能承受的強度。其中又以運動創傷、意外跌倒、高處跳下、上落樓梯時踩空、交通意外等最易受傷。

「現代人工作繁忙，欠缺運動，致肌腱變得疲勞無力，關節更變得不穩定。結果運動時無法承受壓力容易受傷。足踝關節扭傷一般以外側韌帶較容易受傷，特別是外側前方的韌帶最為常見，受傷時的姿勢多數是腳掌內翻的姿勢。」何根榮說。

常見的拗柴症狀，包括足踝局部紅腫、發熱、疼痛及關節活

動幅度減少等。但何根榮提醒，即使拗柴後足踝沒紅沒腫，也不可掉以輕心。

MRI 磁力共振 安心驗傷

何根榮指出，足踝雖未見紅腫，但並不代表足踝關節和韌帶完全無事。有些患者自行到急症室照X光，確保沒有骨折後，就等腫痛自然消退。但要注意的是，韌帶或軟組織受傷，X光片是照不出來的。有些個案需要靠MRI 磁力共振才可確認受傷程度。建議拗柴後，除可到醫院外，也可選擇先作急性期的「PRICE」處理。

所謂的「PRICE」，即是Protection（保護）、Rest（休息）、Ice（冰敷）、Compression（壓迫）和Elevation（抬高）。

用護具和繃帶等作保護（Protection）及固定受傷踝關節，避免

短時間內再度受傷；減少活動可令踝關節得到足夠休息（Rest）並加快復元；配合冰敷（Ice）以減少發炎或紅腫反應；並在足踝關節纏繞繃帶，加強壓迫（Compression）以減少腫脹；亦可在躺下時，用枕頭抬高（Elevation）踝關節，並高於心臟位，這樣可利用重力與淋巴系統的引流來減少與消除腫脹。

紅腫減退 始作運動復健治療

急性期過後，治療方法包括手法治療、電療、衝擊波治療、高能量激光和超聲波等。待紅腫和痛楚減少後，就要做適合的運動復健治療。何根榮說，拗柴會令保護關節的韌帶受傷變弱，若沒有專業的治疗和診斷，手尾可以很長。因此如拗柴後有持續紅腫或疼痛不適，請立即求醫。



■用繃帶保護及固定傷患，配合冰敷減少發炎反應。



■纏繞繃帶用以加強壓迫減少腫脹。



■用枕頭抬高踝關節，利用重力與淋巴系統的引流來消腫。

拗柴傷勢三級制

第I級：是最輕微的，只有少數的韌帶受傷。症狀是在受傷的部位出現輕微的腫痛或瘀血現象。一般1至2星期會痊癒。

第II級：有比較多的韌帶受傷。症狀是受傷部位會出現較明顯的腫痛及瘀血現象，很難短時間內痊癒，一般需要1至2個月。

第III級：這是最嚴重的受傷，整條韌帶撕裂。不僅局部會有明顯的腫痛及瘀血現象，更重要的是那條韌帶會喪失功能，經常出現不正常的關節鬆脫或不穩定的現象，很容易再次受傷。常見的后遺症，包括退化性關節炎或足踝關節習慣性脫臼。



□運動前要做好熱身，讓身體暖起來，避免產生動作不協調而受傷。

中醫藥緣



李灼珊

香港註冊中醫師 湖南中醫學院中醫內科博士

生暗瘡幾乎是青春期常見現象，我們一般會叫受暗瘡困擾的年輕人少吃煎炸食物，由於每個病例本身都有不同，不可能所有的暗瘡問題都可藉簡單的食療解決，這時大可用中醫藥正式治療。

中醫病理學認為，當人在發育的時候，腎氣啟動加快，五行運行加速，身體會出現某些不足和過盛的現象。而中醫則認為暗

補腎水養肝木 三補三瀉治暗瘡

瘡是肝木疏洩不通所致，所以若身體「腎水」不足、不能涵養「肝木」，就會引致肝氣鬱滯不通，毛囊堵塞發炎，亦會影響情緒，暴躁容易發脾氣，甚至性格亦會變得執着和內向。所以在處理暗瘡問題時，有時也需要結合情緒等問題綜合處理。

要解決暗瘡煩惱，必先要知

道暗瘡的成因。可先從補腎水、養肝木着手，解決暗瘡問題。我們中醫有一條補腎水的古方，就是很多人都認識的「六味地黃丸」或者「知柏地黃丸」。這兩條古方都很好用，但一般要服食較長的一段時間才見效。

六味地黃丸內有六種中藥：熟地、山萸肉、淮山、茯苓、丹

皮、澤瀉，以藥性來說，其中三種屬於補，另外三種屬於瀉，三補三瀉，既能產生功效，又取得很好的平衡，因此成為千古名方，且沿用至今都證實功效良好。知柏地黃丸內有八種藥，即六味地黃丸加上知母、黃柏。這兩條中藥方都很安全，可以經常服食。至於兩者具體如何選擇使用，可諮詢註冊中醫師。